

お元気 ですか

発行

岩国市健康推進課(岩国市保健センター)

TEL (0827) 24-3751
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

身体を動かすことは、未来の元気な自分への投資です！

近年、移動手段が発達したことや、労働や家事などにおける機械化・自動化が進んだことによって、身体を動かす機会が減っています。また、仕事や育児で忙しく、なかなか運動する時間がとれないこともあります。

日常生活の中で、身体活動量が少ない人は、様々な疾患にかかるリスクや死亡率が高くなるとともに、座っている時間が長い人ほど、死亡率が上昇することが分かっています。

身体を動かすことは、骨を強くするほか、生活習慣病・認知症の発症リスクを低下させることができ、また、ストレス解消や良質な睡眠にもつながるため、こころの健康を保つためにも良いといわれています。未来の元気な自分のために、できることから始めましょう！

●身体活動とは？

安静にしている状態以外の全ての活動のこと

身体活動

生活行動

日常生活における労働、家事などの活動
(通勤、買い物、犬の散歩等)



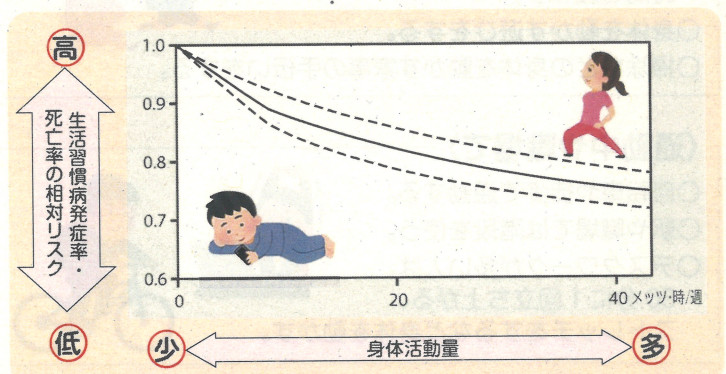
運動

体力の維持・向上を目的として実施される活動
(筋トレやスポーツ等)



出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」を加工して作成

●身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を加工して作成

あなたの活動量はどれくらい？

まずは、自分の普段の活動量をチェックしてみましょう！チェック項目が多いほど運動不足が疑われます。

該当する項目にチェックしてください

- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行していない
- ☐ 1日の歩行時間は1時間未満だ
- ☐ 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- ☐ 積極的に身体を動かすような工夫をしていない
- ☐ 階段はあまり使わない
- ☐ 家から一歩も外に出ない日がある
- ☐ 歩いて5～10分のところでも歩かない

普段忙しく、なかなか運動する時間がない方も、少しでも身体を動かすことを意識してみましょう！



出典：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」から引用

体を動かす機会が少ない方

●+10(プラス・テン)から始めよう！



今より10分多く身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ病などの病気のリスクを下げることができます。また、+10を1年間継続すると1.5～2kg体重を減らせることが期待できます。

●+10(プラス・テン)の工夫！

運動が大事だと分かっているけど、いきなりウォーキングやジョギングに取り組むのはなかなか難しいものです。

まずは、日常生活の中でできることから取り組んでみましょう！

〈こども〉

- 座りっぱなしで、ゲームやテレビを見る時間を減らす。
- 身体を動かす遊びをする。
- 掃除などの身体を動かす家事の手伝いをする。



〈通勤中や職場で〉

- 自転車や徒歩で通勤する。
- 駅や職場では階段を使う。
- デスクワークが多い人は、30分に1回立ち上がる、ストレッチをするなど身体を動かす。



〈家の中で〉

- 買い物に行ったときは遠いところに車を停める。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- 家の掃除などをこまめに行う。
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする。
- 歯みがきをしながらかかと上げをする。



自分の健康状態や身体状況に合わせて、できることから少しずつ始めましょう！

活動量アップを目指している方

●推奨されている活動量があります！

成人の目安



毎日**60分**の身体活動または毎日**8000歩**が目安です。
その中で、1週間で、合計**60分**の運動をするより効果的！

高齢者の目安



毎日**40分**の身体活動または毎日**6000歩**が目安です。
その中で、1週間で、合計**40分**の運動をするより効果的！
無理のない範囲で、散歩やストレッチ、筋トレなど、さまざまな運動を組み込むことがポイントです。

※身体状況は個人差が大きいことから、目安を重要視せず、個人の状況に応じた取組が大切です。



ウォーキングのポイント！

- ・ひじはやや曲げて腕を大きく振る！
- ・ひざを伸ばしてかかとから着地！
- ・歩幅を広げる！

●毎日、ラジオ体操をすると活動量が増えます！

ラジオ体操は全身を動かす運動の1つです。1日3分、時間がある日から始めてみましょう。



■岩国弁版ラジオ体操

市民の方言を交えた親しみある言葉で制作したラジオ体操です。健康でいきいきと暮らすことができるよう、「岩国弁版ラジオ体操」で楽しく身体を動かしましょう。

詳細はこちら



●近年、筋力トレーニング(筋トレ)が注目されています。

筋トレは、筋肉の維持向上、基礎代謝の向上、肥満予防に効果的です。
ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、筋トレを組み合わせるほうがより効果的です。



週2-3回の筋トレ

自宅でも自分のペースで運動しましょう

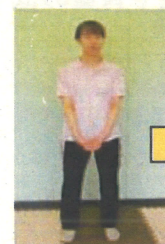
●実施のポイント

- ・体調に合わせて、痛みのない範囲で、呼吸をしながら行いましょう。
- ・動かしている筋肉を意識し、筋肉が「伸びている」「力が入っている」という感覚を大切にしましょう。

①上半身の運動 ◇肩の動きを改善し、姿勢が安定します。

- (1)足を肩幅に開いて両手を組む。
- (2)肘を伸ばし、まっすぐ上にあげる。

8秒×3回行う



※体や腕がしっかり伸びていることを意識しましょう。

- (1)両手を組み前に突き出す。
- (2)脇を閉じて肘を後ろに引く。

8秒×2方向×3回行う



※肩甲骨の離れる・引き寄せる動きを意識しましょう。

②片足立ち

◇下肢全体の筋力とバランスが向上します。

- 左右交互に足を上げる

8秒×3回行う

イスなど物につかまる。



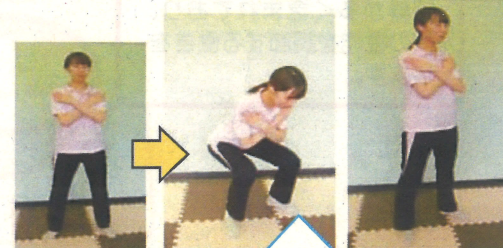
※足は地面から少し離す程度で十分です。

③スクワット

◇太ももの前側の筋肉を強化します。

- (1)手を胸の前で組み、足は肩幅に開く。
- (2)足先はやや外に向ける。

4秒かけて膝を曲げ、
4秒かけて膝を伸ばす × 3回行う



膝がつま先より前に出ないように

④足踏み(もも上げ)

◇腸腰筋(太ももを上げる筋肉)の強化と、バランスを改善します。

8秒×3回行う



手を大きく前後に振る

■岩国はつらつ体操

筋力や柔軟性、バランスを高めるための運動で、山口県理学療法士会の協力を得て制作しました。椅子に座っていてもでき、転倒予防や、生活動作の改善・維持に役立つ動きを取り入れています。



詳細はこちら

出典：「岩国はつらつ体操」より一部抜粋

運動に加えて、栄養バランスの良い食事を!!

運動は生活習慣病予防やダイエットに有効ですが、運動に加えて栄養バランスの良い食事で丈夫な身体づくりも大切です。

●1日3食、規則正しく食べましょう!

朝食は身体と脳の活性化、昼食は消費したエネルギーの補給、夕食は身体をつくるために大切です。

国や県で行われている調査によると、朝食の欠食や、過度な食事制限による若い女性のやせが課題となっています。食事を抜くなど過度な食事制限はかえって筋肉量や骨量の低下につながり、リバウンドのリスクもあります。



●バランスの良い食事をしましょう!

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、様々な栄養素をバランスよく摂取しやすくなります。栄養バランスの取れた食事をとり、適度な運動をすることが、生活習慣病予防の基本です。



副 菜

野菜、海藻等を使った料理

ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれており、体の機能を調節する働きます。



主 菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理

たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液、骨など体をつくるもととなります。運動による筋肉の疲労回復にも必要な栄養素です。



主 食

ごはん、パン、麺等を使った料理

炭水化物が多く含まれており、運動に欠かせないエネルギー源になります。

「牛乳・乳製品」「くだもの」

カルシウムやビタミンが多く含まれており、運動後の栄養補給におすすめです。

●食後の運動が効果的です!

食後の運動は、糖が脂肪に変換される前にエネルギーとして使われるため、血糖値は上がりやすく、脂肪が溜めこまれるのを抑えられるといわれています。

それぞれの体力や生活リズムに合わせて取り組んでみましょう。

